

打太极、大合唱、骑山地车、游泳……

市民夏季健身各有高招

信阳消息(见习记者 刘方 实习生 聂东奎 李先斌)炎炎夏日,暑热难耐,很多市民抱怨,在高温湿热的天气里稍微一动就是一身汗,于是放弃了锻炼身体的好机会,但也有不少市民认为这种天气更适合锻炼身体,正是减肥瘦身的好时机。那么,夏季什么运动最适合自己的,又该如何科学合理地健身呢?



老中青锻炼成本差距大

近几年来,我市连续举办的国际自行车赛点燃了本地自行车爱好者的热情,自行车骑行俱乐部也如雨后天春笋般纷纷涌现。在民权路一家自行车生活馆记者看到,山地车、公路车、速降车等系列多样,不少材质轻巧、原装进口的车款价格不菲,从两三千元到十几万元都有。该店销售人员告诉记者,进入暑期,销售量增加了三四成。某机关单位的程女士上半年花了一万多元买了一辆山地自行车,谈起这笔不小的花费,程女士反而觉得很值,她说:“平时工作压力大,骑车算是对生活的调剂,而且通过俱乐部的活动,我还结交了不少朋友,这些收获远远超过了我的投入。”她说他们队的一名超级发烧友花了七八万元配了一辆山地车,每次活动时都把其他队友甩得很远。

每天早晨,浉河公园内便热闹非凡,歌声悠扬。很多老年人早早来到这里打太极球、羽毛球,舞舞太极扇,练练合唱,与年轻人动辄上千、上万元的锻炼成本相比,老年人在这方面的投入要少得多。正在学太极拳的徐大妈告诉记者,公园里所有的健身项目基本上她都参与过,她给记者算了这样一笔账:“几十元一套的练功服穿起来一样神采奕奕,十几元一副的太极扇、太极球耍起来照样有模有样,公园里随便一处小空地就能当个健身房,掏5元钱买个歌词本就能加入合唱团,动作规范不规范,有经验的老姐妹就是最好的教练,这样算起来锻炼的成本估计还不如年轻人的一个山地车轮子的钱呢!”

比起老年人和年轻人的锻炼成本,小孩子的也不算少。工薪阶层的杜女士给记者算了一笔账,她说,平时孩子学习紧张,没时间锻炼,就想乘放假好好让孩子锻炼一下,她就给孩子报了一个游泳班,30天下来,也有七八百了。虽然自己的收入不高,但看到孩子在游泳池里的欢快劲儿,她说这笔钱花得值了。

运动不求大汗淋漓 平稳舒适也可

每到夏季,各小区、公园、城市广场上,跳广场舞的队伍蔚为壮观,跟随音乐的节拍,不管是附近的居民,还是过路的群众,都会忍不住加入其中。只需要一台录音机,一位舞蹈老师,想参与的居民每个月缴纳10元到20元,这种夏日里最受欢迎的全民健身形式,简约而不简单。

除了广场舞,沿浉河边慢跑、散步也是不少信阳人茶余饭后最喜欢的运动。市民刘先生基本上每天晚饭后都会带着妻子、女儿沿着浉河边来回散步,“运动不一定要有特定的时间、特定的地点,更没必要大汗淋漓。我们全家一起散散步,聊聊天,身心都能得到放松,而且对晚上的睡眠很有好处,我觉得这是夏天最舒服的一种运动方式了。”刘先生说。

天气越来越热,每到上午9点,家住金杯小区的陈小姐就会准时打开轻音乐开始锻炼瑜伽,“这种天气出去晒得太黑了,可健身房人太多,我总觉得空气不好,在家里呢又不知道做什么。”在朋友的建议下,陈小姐试着去报了一个瑜伽班。但课程时间的固定,让她很不习惯。“我的工作性质很自由,所以平时习惯了自己来调整时间。”陈小姐说,除了不自由,夏季十几人一起练习瑜伽,总会有散不去的汗味。所以,在家里练习瑜伽是她每天必修课。

俗话说,心静自然凉。这句话对于喜欢垂钓的市民来说最合适不过了。一到夏天,市民袁先生就喜欢往市郊跑,找个小池塘,一杆鱼竿,一个马扎,备点干粮,再热的天气他都能从早钓到晚,袁先生说,垂钓能解除心脾燥热,重要的不是钓上了多少鱼,而是通过钓鱼养心、养性。

户外运动 遇到突发情况怎么办

炎炎夏日,室外运动过程中如果出现溺水、中暑、拉伤、肌肉痉挛等突发状况时,一些简单的及时处理可能就会让身体受到的伤害减少一定程度。对此,记者采访了中心医院急诊科医生黄勇。

夏季雷雨天气频繁,医生表示,如果头、颈、手处有蚂蚁爬走感,头发竖起,说明将发生雷击,此时应立即停止行走,两脚并拢并立即下蹲,同时双手抱膝,胸口紧贴膝盖,尽量低头。夏季,游泳也是不少市民锻炼身体的首选,但是医生提醒,游泳前要做足准备运动,下水时切勿太饿、太饱,饭后一小时才能下水,以免抽筋。黄勇特别指出,如果发现有人溺水,不要逞一时之勇,很多时候溺水的都是会游泳的人。另外,溺水救治最关键的是前5分钟,过了5分钟就可能出现脑死亡。如果孩子年纪小、体重轻,可以先把孩子倒立起来拍背,将肺里的水拍出,以免阻挡呼吸道,之后再做心肺复苏,如果无法倒立,最好把溺水者平躺着放在地面上,保持仰头的姿势,并做心脏按压和人工呼吸。



夏日健身 这些事项多注意

老年人最好减少锻炼和出行

夏季也是心脑血管发病的高峰期,气温的骤然升高或降低都会诱发心脑血管病。医生表示,患有这方面疾病的中老年一定要注意,最好减少剧烈的运动,因为剧烈的运动会使心跳过快,加重心脏负担,增加发病几率,即使要运动,也应该做一些运动量小的,出门时也要随身佩带一些常用的药物。

运动后怎么补水

夏季锻炼出汗多,按时锻炼后立即大量饮水,会使盐分进一步丧失,从而引起痉挛、抽筋等症状,进而给血液循环系统、消化系统,特别是给心脏增加负担,补水要少量多次,每次100毫升为宜。同时不少人还有锻炼后喝冷饮、喝冰水的习惯,医生表示,这也是不可取的。大量的冷饮不仅降低了胃的温度,而且也冲淡了胃液,使胃的生理机能受损,轻则引起消化不良,重则导致急性胃炎。

什么时候运动 多长时间为宜

夏天中午前后,烈日炎炎,阳光中紫外线特别强烈,人体皮肤长时间照射,容易发生1度至2度灼伤,同时,紫外线还可以透过皮肤、骨骼辐射到脑膜、视网膜,使大脑和眼球受损伤,所以上午11点到下午5点这个时段尽量不要进行室外锻炼。另外,一次锻炼时间不宜过长,以20分钟至30分钟为宜,以免出汗过多,体温上升过高而引起中暑。如果一次锻炼时间较长,可在中间安排一次至两次休息。